

あなたも健康づくり体操に参加しませんか？

村内では、下記のとおり色々な体操を各地区で実施しています。

「いきいき百歳体操」を行うと、足取りが軽くなり、足が丈夫になります。

「かみかみ百歳体操」は食べる力、飲み込む力がつきます。

「芸西かつぱ体操」は、タオルを使うストレッチ体操です。

どの体操も、10～20分程度の手軽にできる体操です。

自分らしく、いきいきとし自立した生活を送るために、一緒に体操をしましょう！

※送迎バスがほっとハウスや各ふれあいセンターを回っています。
あったかふれあいセンターは、芸西村老人福祉センター前で降りてください。
ぜひご利用ください。

村内体操日程表

	いきいき 100 歳体操	かみかみ 100 歳体操	かつぱ体操
ほっとハウス 電話：33-2615	月・木曜日 10時30分頃～	月・木曜日 10時30分頃～	月・木曜日 10時30分頃～
和食ふれあいセンター 電話：33-2980	月・木曜日 10時頃～	火曜日 10時頃～	火・水曜日 10時頃～
琴ヶ浜ふれあいセンター 電話：33-2750	月・木曜日 10時30分頃～	金曜日 10時30分頃～	水・金曜日 10時30分頃～
長谷寄ふれあいセンター 電話：33-2979	水・金曜日 9時30分頃～	土曜日 9時30分頃～	月曜日 9時30分頃～
馬ノ上ふれあいセンター 電話：33-2915	火・木曜日 10時頃～	水曜日 10時頃～	月・水曜日 10時頃～
あったかふれあいセンター 電話：33-2112	火・木曜日 14時頃～	火・木曜日 11時30分頃～	火・木曜日 14時頃～
福祉館 電話：33-2932	月曜日 11時～		月曜日 11時～
瓜生谷コミュニティセンター	月曜日 14時～	月曜日 14時～	月曜日 14時～

問い合わせ先：芸西村地域包括支援センター 電話：33-2245